

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются все наиболее важные аспекты формирования здорового образа жизни.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТА**

*Андреева М.П.*

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия

**Введение.** Данная тема является актуальной, так как в России очень высок уровень смертности и низок уровень рождаемости. Большое влияние на эти состояния оказывает плохой образ жизни. Здоровый образ жизни — одна из необходимых составляющих укрепления человеческого организма.

**Цель исследования.** Формировать у студентов здоровый образ жизни как приоритетной ценности.

Первые навыки здорового образа жизни человек получает в семье с раннего возраста. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это деятельность и поведение человека, которые влияют на его здоровье. В наше время основной профилактикой всяческих заболеваний являются сохранение и улучшение собственного здоровья. ЗОЖ обеспечивает высокую работоспособность и планомерное развитие.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- соблюдение режима дня;
- правильное питание;
- личная гигиена;
- двигательная активность и регулярная тренировка иммунитета (закаливание);
- отсутствие вредных привычек;
- и др.

У каждого человека должен быть четко составлен распорядок жизни, где чередуются режим труда и отдыха, активной жизни и сна. Стоит учесть, что у каждого он индивидуален. И при соблюдении правильного распорядка дня значительно увеличивается трудоспособность и улучшается настроение, так как формируется ритм жизни.

Правильное питание — это основа здоровья человеческого организма. Часто бывает, что из-за нехватки времени студенты пропускают некоторые приемы пищи. Питание так же, как и режим труда и отдыха, должно быть регулярным и в определенные промежутки времени каждый день.

Все мы знаем, что суточная норма ходьбы человека около 10 000 шагов. Это, по-моему, и является основой физического развития. Кроме того рекомендуется каждый день выполнять физические упражнения, бегать, то есть всячески укреплять свое физическое здоровье и выносливость; закаливаться, чтобы укрепить иммунитет.

Курение и алкоголь — самые распространенные вредные привычки на сегодняшний день. Студент, зависимый от алкоголя и сигарет, становится злым, раздраженным, учеба отходит на второй план.

Для формирования правильного образа жизни необходимо выявить причины нездорового образа жизни.

Студенты — это составляющая часть молодежи. И проблема формирования здорового образа жизни у студентов различна. Одной из них является пристрастие к алкоголю и сигаретам.

Рекомендованный медицинскими работниками и психологами распорядок дня:

- вставать в одно и то же время каждодневно;
- совершать физические упражнения (желательно бегать трусцой);
- питаться в установленное время;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ложиться спать в одно и то же время.

Таким образом, пропаганда здорового образа жизни помогает воспитывать крепкое поколение. И формирование здорового образа жизни зависит от режима дня, отсутствия вредных привычек, правильного и регулярного питания, спорта. Защита здоровья — это обязательство каждого из нас, каждый должен заботиться о себе сам.

Заявка для участия во Всероссийской научно-практической конференции с  
международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания,  
спортивной тренировки и адаптивной физической культуры»  
21 декабря 2016г.

<b>Фамилия (Name):</b>	Андреева
<b>Имя:</b>	Мария
<b>Отчество:</b>	Петровна
<b>Страна:</b>	Россия
<b>Город:</b>	Казань
<b>Организация, полное название:</b>	Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
<b>Ученая степень:</b>	-
<b>Ученое звание:</b>	-
<b>Почтовый адрес, с индексом:</b>	
<b>Телефон с кодом:</b>	
<b>Мобильный телефон:</b>	+7 952 034 42-21
<b>Адрес электронной почты (E-mail):</b>	MariAndreeva97@mai.ru
<b>Вид участия:</b>	<input type="checkbox"/> устный доклад <input checked="" type="checkbox"/> заочное участие <input type="checkbox"/>
<b>Необходимость бронирования мест в кампусе (категория комнаты)</b>	-
<b>Название публикации:</b>	Формирование здорового образа жизни у студента
<b>Авторы:</b>	Андреева М.П.